



بررسی نوع مزاج و ارتباط آن با ساعات خواب و بار مصرف میوه و سبزی در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی قزوین

The association between Mood with Sleep Quality and With Fruit and vegetable consumption



علوم پزشکی قزوین



منابع



اطلاعات تفصیلی



مجری و همکاران



صفحه نخست سامانه

چاپ صفحه

مجریان: مریم جوادی

کلمات کلیدی: مزاج- خواب- مصرف میوه و سبزی- دانشجویان



اطلاعات کلی طرح

کد طرح	۱۴۰۰۱۸۶۷
عنوان فارسی طرح	بررسی نوع مزاج و ارتباط آن با ساعات خواب و بار مصرف میوه و سبزی در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی قزوین
عنوان لاتین طرح	The association between Mood with Sleep Quality and With Fruit and vegetable consumption
کلمات کلیدی	مزاج- خواب- مصرف میوه و سبزی- دانشجویان
نوع طرح	
نوع مطالعه	
مدت اجراء - روز	۱۳۹۵
ضرورت انجام تحقیق	بررسیهای انجام شده بیانگر این موضوع است که اختلالات خواب در تمام گروههای سنی از جمله در دانشجویان وجود دارد. (۱). ۳) ما مطالعات

نشان میدهند که این اختلالات در دانشجویان گروه پزشکی نسبت به سایر دانشجویان از شیوع بیشتری برخوردار است و عواملی چون حجم زیاد مطالب درسی، استرس، فشار کاری و سایر فعالیتهای شبانه روزی در برخی مراحل تحصیلی در این امر نقش بهسزایی دارند. (۳) الگوهای غذایی استفاده شده حین تحصیل احتمالاً در طول زندگی حفظ می شوند و تأثیرات طولانی مدت بر روی سلامت دانشجو و خانواده اش در آینده دارد. (۴) نشان داده شده است که مصرف سبزیجات و میوه ها و لبنیات و آجیل و مغزها در دانشجویان پسر و دختر پس از ورود به دانشگاه کاهش یافته است که این تغییرات در دانشجویان غیر بومی بیشتر از بومی بوده است. (۵) میوه و سبزیجات غنی از ریزمغذی ها هستند که بسیاری از آنها با خلق و خو (مزاج) و مکانیسم های مربوطه در ارتباط هستند. به طور مثال میوه و سبزیجات غنی از ویتامین C و بتا کاروتن هستند. (۶)

هدف کلی	تعیین نوع مزاج و ارتباط آن با ساعات خواب و بار مصرف میوه و سبزی در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی قزوین
خلاصه روش کار	برای تعیین نوع مزاج، تعداد پاسخ های پرسشنامه مزاج با هم جمع می شود و هر نوع مزاج که بیشترین امتیاز را داشته باشد مزاج فرد خواهد بود. خواب با ۶ سوال، ساعات خواب و بیداری ایام عادی و تعطیل دانشجو را شامل می شود و تعداد بار مصرف سبزی و میوه در پرسشنامه بسامد نیمه کمی ثبت و نهایتاً

اطلاعات مجری و همکاران				
نام و نام خانوادگی	سمت در طرح	نوع همکاری	درجه تحصیلی	پست الکترونیک
مریم جوادی	استاد راهنمای اول		دکترای تخصصی	mjavadi@qums.ac.ir
آمنه باریکانی	استاد مشاور		دکتر - PHD	barikani.a@gmail.com

اطلاعات تفصیلی	
عنوان	متن
چکیده طرح	
پیشینه طرح	مزاج عبارتست از واکنش متقابل اجزای جزیی مواد که با هم در تضادند. (۱) در این واکنش یک یا چند بخش متضاد از ماده با هم میامیزند. از جمله امزاج میتوان به سرد و گرم بودن آن اشاره کرد. (۱) از دو جسم یکسان، از نظر قوام بنیادی آن که زودتر گرمی می پذیرد را گرمتر و هر کدام زودتر سردی پذیرد را سردتر می نامند. یکی از راه های شناسایی شش گانه مزاج های مفرده بو، مزه و رنگ است که در این سه مورد مزه ارجح است. در طب سنتی ایران بسیاری از دستورهای حفظ سلامتی و روش های تشخیص و درمان بر اساس مزاج افراد تعیین می شو (۲) مزاج هر فرد کیفیتی متشکل از بسیاری از خصوصیات جسمی و روحی او است و منابع طب سنتی ایران خصوصیات مذکور را در قالب شاخص های تعیین مزاج معرفی و به تشریح نحوه استدلال آنها در تعیین مزاج پرداخته اند. از نظر طب سنتی ایران، مزاج، کیفیتی حاصل از کنش و واکنش اجزای تشکیل دهنده بدن انسان است و از آنجایی که هیچ گاه در دو فرد از نوع بشر امکان ترکیب کاملاً یکسان و مشابه اجزا وجود ندارد، مزاج هیچ دو فردی کاملاً مشابه همدیگر نخواهد شد و برای هر عضو جامعه انسانی مزاج منحصر به فرد وجود دارد. بزرگان طب سنتی ایران، جهت سهولت بررسی و شناخت مزاج

افراد گوناگون، این تنوع مزاجی را در طیفی از ۹ گروه قرار داده اند و برای شناخت هر گروه، شاخص هایی را تعریف کرده اند. مطالعات مقدماتی، جهت معرفی اصل مزاج در طب سنتی و لزوم کاربرد آن در نظام سلامت معرفی شکل های اولیه تعیین مزاج و بررسی رابطه مزاج با یافته های پاراکلینیک و فیزیولوژیک صورت پذیرفته است. (۲) خواب یکی از عناصر مهم چرخه روزانه و از نیازهای انسان است؛ نیازی که در کیفیت زندگی فرد و فعالیت های او در هنگام بیداری نقش اساسی دارد. (۳) خواب عامل مهم سلامتی جسمی و روانی فرد است. کیفیت خواب شبانه می تواند روی عملکرد شناختی و سطح تمرکز افراد در انجام فعالیت- های روزانه اثر بگذارد. (۳) این اثر به حدی است که محرومیت از خواب شبانه، سبب تغییرات عصبی، رفتاری، فیزیولوژیکی و کاهش توانایی فرد در برخورد با تنشهای روزانه می شود هم چنین موجب خستگی، افسردگی، افت تحصیلی و کاهش عملکرد روزانه دانشجویان در کلاس درس می گردد. (۳) مطالعات نشان می دهند که تقریباً ۳۰ درصد از افراد از مشکلات خواب رنج می برند؛ به طور مثال در امریکا یک نفر از هر ۷ نفر به اختلال مزمن خواب- بیداری مبتلاست. هم چنین به علت مصرف بالای داورهای خواب آور می توان نتیجه گرفت که اختلالات خواب یکی از شایع ترین اختلالات روانی است. (۳) بررسی های انجام شده بیانگر این موضوع است که اختلالات خواب در تمام گروه های سنی از جمله در دانشجویان وجود دارد. اما مطالعات نشان می دهند که این اختلالات در دانشجویان گروه پزشکی نسبت به سایر دانشجویان از شیوع بیش تری برخوردار است و عواملی چون حجم زیاد مطالب درسی، استرس، فشار کاری و سایر فعالیتهای شبانه روزی در برخی مراحل تحصیلی در این امر نقش به سزایی دارند. (۳) پاگال (۳) در بررسی الگوی خواب و بیداری شماری از دانشجویان دریافت که ۹۷٫۶ درصد از دانشجویانی که میانگین نمرات دروس آنها پایین بود در به خواب رفتن مشکل داشتند. ۶۵٫۶ درصد گروه اخیر گزارش که شبها پیوسته قدم میزنند زیرا نمی توانند به خواب بروند. ۷۲٫۷ درصد کسانی که کیفیت خواب پایین داشتند با اشکال در زمینه تمرکز و توجه در روز روبه رو بودند. الرا و همکاران (۳) در بررسی کیفیت خواب ۴۱۳ دانشجوی پزشکی در کشور استونی، کیفیت خواب ۲۴ درصد را نسبتاً خوب و ۶ درصد را بد و ۱ درصد را خیلی بد گزارش دادند. در بررسی آنان اختلال در به خواب رفتن، اختلال در تداوم خواب، خستگی صبحگاهی، خواب آلودگی روزانه، کابوس دیدن در خواب شبانه و بیدار شدن زودتر از معمول صبحگاهی فراوانی بالایی داشت. در مطالعه مارلیت و همکاران (۳) میزان اختلال در به خواب رفتن، اختلال در تداوم خواب، خواب آلودگی در طی روز و در کلاس در دانشجویان پزشکی بسیار شایع بود. نجومی و همکاران (۳) در بررسی الگوهای خواب و بیداری ۴۰۰ دانشجوی پزشکی سال اول تا هفتم و دستیار پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران، دریافتند که تنها ۱۴ درصد آنان از خواب شبانه خود رضایت داشتند و وضعیت خواب خود را کامل گزارش نمودند. ۳۰ درصد آنان وضعیت خواب شبانه خود را در حد متوسط و ۴۳ تا ۴۸ درصد آنان گزارش کردند که در هفته، دست کم یک تا سه بار دیرتر از معمول به خواب رفته اند. قریشی و آقاجانی (۳) در بررسی کیفیت خواب دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، کیفیت خواب ۴۰٫۶ درصد آنها را نامطلوب گزارش داده است. آنان به این نتیجه رسیدند که کیفیت خواب افراد با وضعیت اجتماعی- اقتصادی، میزان میانگین نمرات درسی و وضعیت تأهل آنان در ارتباط است. هم چنین فقدان نگرانی های مالی و بهره مندی از حمایت های خانواده را در بهبود کیفیت خواب دانشجویان مؤثر دانستند. آراسته (۳) در بررسی اختلال بی خوابی دانشجویان پزشکی علوم پزشکی کردستان دریافت که ۵۷٫۴ درصد آنها دچار بی خوابی هستند و ۷۶٫۴ درصد از آنها اشکال در به خواب رفتن داشتند و بین افزایش اقامت در خوابگاه و مشکل بی خوابی ارتباط معنی داری مشاهده شد. هم چنین خواب ناکافی در جوامع امروزی نیز شایع است. مدت زمان متوسط خواب در بسیاری از کشورها از جمله ژاپن کاهش یافته است. ارتباط میان خواب ناکافی و چاقی و مرگ و میر نیز گزارش شده است. آمار های جهانی نشان دهنده ی ارتباط میان خواب ناکافی و سندرم متابولیک بوده اند (۷). دوران دانشجویی دوره تحول اساسی در زندگی دانشجو است. (۴) الگو های غذایی استفاده شده در این دوران احتمالاً تا آخر زندگی وی باقی مانده و روی سلامت او و خانواده اش تاثیر خواهد داشت. علاوه بر این رژیم غذایی ناکافی در این دوران میتواند باعث مشکلات ذهنی شود و نهایت منجر به بیماری های مزمن وابسته به رژیم شود. الگوی غذایی دانشجویان باید مورد توجه متخصصان سلامت باشد. به خوبی نشان داده شده است که دانشجویان عادات غذایی ناسالمی را دارند که از آن جمله میتوان به رد کردن وعده های

غذایی- استفاده مکرر از غذا های پرانرژی و کاهش وزن به روش ناسالم اشاره کرد. بعلاوه وعده های غذایی دانشجویان پر از چربی اشباع- کلسترول و سدیم است در حالیکه فقیر از فیبر- ویتامین های A,C,E- فولات- آهن و کلسیم است. تحقیقات نشان داده است که رژیم هایی که غنی از میوه و سبزی جات هستند خطر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی را کاهش می دهد و می تواند در کنترل وزن موثر باشد. بار استفاده از میوه و سبزیجات در دانشجویان بین ۲.۱ و ۵.۵ واحد است که پایین تر از میزان توصیه شده ۹ واحد یا ۴.۵ فنجان است. بعلاوه دانشجویان از آگاهی کمتری نسبت به بزرگترها در مورد استفاده کافی از میوه و سبزیجات دارند. اگرچه میتوان برنامه های متعددی را در زمینه تغذیه پیاده کرد ولی تاکنون تلاش های کمی درمورد دانشجویان شده است که البته باید به تغییر سبک زندگی امروزی نیز توجه داشت. (۴) نتایج مطالعه دکتر ابراهیمی مقانی (۵) در ۲۲۰ و ۳۵۴ دانشجوی پسر و دختر نشان داد که بیش ترین و کم ترین تغییر در الگوی غذایی دانشجویان پس از ورود به دانشگاه ، به ترتیب ۷۰.۶٪ در مورد سبزیجات و ۴۵.۷٪ در مورد آجیل و مغزها می باشد. این تغییر شامل کاهش مصرف میوه، سبزیجات، لبنیات و آجیل و مغزهاست که در پسران بیشتر از دختران می باشد. هم چنین در خصوص غذاهای آماده و تنقلات، بیش ترین افزایش در مصرف انواع کیک و بیسکویت و شیرینی ۵۳.۱ درصد مشاهده شد. افزایش مصرف غذاهای کنسروی، انواع نوشابه و آب میوه در پسران به طور معنی داری بیش از دختران و انواع شیرینی، شکلات، چپیس و پفک در بین دختران به طور معنی داری بیشتر از پسران بود. آنالیز نتایج بر اساس وضعیت بومی بودن نشان داد که افزایش مصرف فراورده های گوشتی چ آماده، انواع کنسرو، پیتزا و آب میوه های آماده و کاهش مصرف میوه، سبزیجات، لبنیات و آجیل و مغزها به طور معنی داری در دانشجویان غیر بومی بیش از بومی می باشد. در تحقیق دیگری که ریو کو کاتاگیری انجام داده است (۷) ارتباط تنگاتنگی بین افزایش مصرف کربوهیدرات ها و خواب با کیفیت پایین و هم چنین بین ۴ عادت غذایی (استفاده از نوشیدنی های انرژی زا یا خیلی شیرین- نخوردن صبحانه و خوردن در زمان های نامنظم) و کیفیت پایین خواب گزارش شده است.

فهرست کلی فصول	
هدف از اجرا	۱. تعیین نوع مزاج ۲. تعیین میزان ساعات خواب در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی قزوین ۳. تعیین میزان بار مصرف میوه و سبزی ۴. تعیین رابطه مزاج با ساعات خواب ۵. تعیین رابطه مزاج با بار مصرف میوه و سبزی در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی قزوین
فرضیات یا سوالات پژوهشی	۷. مزاج دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی قزوین چگونه است؟ ۸. میزان ساعات خواب در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی قزوین چگونه است؟ ۹. میزان بار مصرف میوه و سبزی در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی قزوین چگونه است؟
چه موسساتی می توانند از نتایج طرح استفاده نمایند؟	
در صورت ساخت دستگاه نظر صنعت و داوران	
کلید واژه های فارسی	مزاج- خواب- مصرف میوه و سبزی- دانشجویان
روش پژوهش و تکنیک های اجرایی	پس از کسب مجوز های لازم، اطلاعات جمعیت شناختی، مزاج، ساعات خواب (ساعت خوابیدن در شب، بیدار شدن در صبح و کل ساعات خواب ۲۴ ساعته ایام عادی و تعطیل) و بار مصرف میوه و سبزی افراد با استفاده از پرسشنامه به روش مصاحبه جمع آوری خواهد شد. برای تعیین نوع مزاج، تعداد پاسخ های پرسشنامه مزاج با هم جمع می شود و هر نوع مزاج که بیشترین امتیاز را داشته

باشد مزاج فرد خواهد بود. خواب با ۶ سوال ، ساعات خواب و بیداری ایام عادی و تعطیل دانشجو را شامل می شود و تعداد بار مصرف سبزی و میوه در پرسشنامه بسامد نیمه کمی ثبت و نهایتاً وارد نرم افزار SPSS خواهد شد و آنالیز آماری انجام می شود

دلائل ضرورت و توجیه انجام کار	الگو های غذایی استفاده شده حین تحصیل احتمالاً در طول زندگی حفظ می شوند و تاثیرات طولانی مدت بر روی سلامت دانشجو و خانواده اش در آینده دارد. (۴) نشان داده شده است که مصرف سبزیجات و میوه ها و لبنیات و آجیل و مغز ها در دانشجویان پسر و دختر پس از ورود به دانشگاه کاهش یافته است که این تغییرات در دانشجویان غیر بومی بیشتر از بومی بوده است. (۵) میوه و سبزیجات غنی از ریزمغذی ها هستند که بسیاری از آنها با خلق و خو(مزاج) و مکانیسم های مربوطه در ارتباط هستند. به طور مثال میوه و سبزیجات غنی از ویتامین C و بتا کاروتن هستند. (۶) بنابراین با توجه به اینکه کیفیت خواب پایین (۷) با دریافت کم سبزیجات و همچنین اضافه دریافت شیرینی ها و عادات ناسالم غذایی مرتبط بوده و علاوه بر آن مطالعات متعدد نشان دهنده ی ارتباط معنادار افزایش مصرف میوه و سبزیجات با افزایش سلامت خلقی و روانی و کاهش افسردگی هستند. (۸) این مطالعه با هدف تعیین نوع مزاج و ارتباط آن با ساعات خواب و بار مصرف میوه و سبزی در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی قزوین طراحی شد.
کلید واژه های فارسی بازنگری شده	
فهرست منابع و مراجع علمی داخلی	
فهرست منابع و مراجع علمی خارجی	
خلاصه نتیجه اجرای طرح	
سابقه علمی طرح و پژوهش های انجام شده با ذکر مأخذ به ویژه در ایران	
خلاصه طرح طبق اهداف پیش بینی شده	
WhatRequirementsAreMet	
ملاحظات گروه	
ملاحظات ناظر	
HomeAddress	
WorkPlace	
جامعه مورد مطالعه و روش نمونه گیری	سرشماری و کلیه دانشجویان پسر که مایل به همکاری بوده و فرم رضایت نامه را تکمیل نمایند وارد مطالعه خواهند شد.
بیان مسأله و بررسی متون	مزاج عبارتست از واکنش متقابل اجزای جزیی مواد که با هم در تضادند. در این واکنش یک یا چند بخش متضاد از ماده با هم میامیزند. از جمله امزاج میتوان به سرد و گرم بودن آن اشاره کرد. (۱) از نظر طب سنتی ایران، مزاج، کیفیتی حاصل از کنش واکنش اجزای تشکیل دهنده بدن انسان است و از آنجایی که هیچ گاه در دو فرد از نوع بشر امکان ترکیب کاملاً یکسان و مشابه اجزا وجود ندارد، مزاج هیچ دو فردیکاملاً مشابه همدیگر نخواهد شد و برای هر عضو جامعه انسانی مزاج منحصر به فرد وجود دارد. بزرگان طب سنتی ایران، جهت سهولت بررسی و شناخت مزاج افراد گوناگون، این تنوع مزاجی را در طبیفی از ۹ گروه قرار داده اند و برای شناخت هر گروه، شاخص هایی را تعریف کرده اند. (۲) خواب یکی از عناصر مهم چرخه روزانه و از نیازهای انسان است؛ نیازی که در

کیفیت زندگی فرد و فعالیت های او در هنگام بیداری نقش اساسی دارد. خواب عامل مهم سلامتی جسمی و روانی فرد است. (۳). کیفیت خواب شبانه می تواند روی عملکرد شناختی و سطح تمرکز افراد در انجام فعالیت های روزانه اثر بگذارد. این اثر به حدی است که محرومیت از خواب شبانه، سبب تغییرات عصبی، رفتاری، فیزیولوژیکی و کاهش توانایی فرد در برخورد با تنش های روزانه میشود. همچنین موجب خستگی، افسردگی، افت تحصیلی و کاهش عملکرد روزانه دانشجویان در کلاس درس میگردد. (۴). بررسی های انجام شده بیانگر این موضوع است که اختلالات خواب در تمام گروه های سنی از جمله در دانشجویان وجود دارد. (۵). مطالعات نشان میدهند که این اختلالات در دانشجویان گروه پزشکی نسبت به سایر دانشجویان از شیوع بیشتری برخوردار است و عواملی چون حجم زیاد مطالب درسی، استرس، فشار کاری و سایر فعالیتهای شبانه روزی در برخی مراحل تحصیلی در این امر نقش به سزایی دارند. (۶). الگوهای غذایی استفاده شده حین تحصیل احتمالاً در طول زندگی حفظ می شوند و تأثیرات طولانی مدت بر روی سلامت دانشجو و خانواده اش در آینده دارد. (۷). نشان داده شده است که مصرف سبزیجات و میوه ها و لبنیات و آجیل و مغز ها در دانشجویان پسر و دختر پس از ورود به دانشگاه کاهش یافته است که این تغییرات در دانشجویان غیر بومی بیشتر از بومی بوده است. (۸). میوه و سبزیجات غنی از ریزمغذی ها هستند که بسیاری از آنها با خلق و خو (مزاج) و مکانیسم های مربوطه در ارتباط هستند. به طور مثال میوه و سبزیجات غنی از ویتامین C و بتا کاروتن هستند. (۹). بنابراین با توجه به اینکه کیفیت خواب پایین (۱۰) با دریافت کم سبزیجات و همچنین اضافه دریافت شیرینی ها و عادات ناسالم غذایی مرتبط بوده و علاوه بر آن مطالعات متعدد نشان دهنده ی ارتباط معنادار افزایش مصرف میوه و سبزیجات با افزایش سلامت خلقی و روانی و کاهش افسردگی هستند. (۱۱) این مطالعه با هدف تعیین نوع مزاج و ارتباط آن با ساعات خواب و بار مصرف میوه و سبزی در دانشجویان پسر دانشگاه علوم پزشکی قزوین طراحی شد.



منابع

1. وحیدرضا ع. شناسایی مزاج مواد با توجه به مزه ی آنها. 1390:1.
2. مرتضی م- محسن ن- رضا م. مروری بر شاخص های تعیین مزاج اولیه در طب سنتی ایران. فصلنامه تاریخ پزشکی. 1391؛ سال چهارم، شماره دوازدهم:40.
3. سهیلا ش- داود ح- محبوبه س- سمین ش- سمیه خ- فاطمه ب. بررسی تأثیر آروماتراپی با اسطوخودوس، بر کیفیت خواب دانشجویان. فصلنامه علمی. 1393:9.
4. Ha E-J, Caine-Bish N. Effect of nutrition intervention using a general nutrition course for promoting fruit and vegetable consumption among college students. Journal of Nutrition Education and Behavior. 2009;41(2):103-9.
5. وحید ک. و جایگاه آن در الگوی غذایی دانشجویان 1. Junk food.
6. Krause, Nutrition
7. Katagiri R, Asakura K, Kobayashi S, Suga H, Sasaki S. Low Intake of Vegetables, High Intake of Confectionary, and Unhealthy Eating Habits are Associated with Poor Sleep Quality among Middle-aged Female Japanese Workers. Journal of occupational health. 2014;56(5):359-68.

Carr AC, Pullar JM, Vissers M. Beating the blues--the association between fruit and vegetable intake .8
.and improved mood. The New Zealand medical journal. 2013;126(1384):131-2
